

## Dvanáctero bez šikany na pracovišti

1. **Uvědomte si plně situaci, abyste mohli rozpoznat**, zda jste se stali terčem vztahové patologie. Mobbing – šikana ze strany kolegů, bossing – šikana od šéfa, staffing – šikana podřízených, diskriminace – nerovné zacházení apod. Šikana nemusí být vědomá. **Vědomý mobber** vás cíleně poškozuje, **nevědomý neví**, co vám jeho chování způsobuje. Náprava je snadnější, důsledky však mohou být obdobné.
2. **Hledejte příčinu**, proč byla situace vyvolána, co ji způsobuje. Mohou to být neřešené konflikty, moc, závist, antipatie, nezdravá firemní kultura, netransparentnost, finanční úniky nebo také vaše citlivost a osobní konstelace.
3. **Zaznamenávejte, pište si deník tzv. Inventuru útoků**, která by měla obsahovat: Co, kdo, kdy, kde, jak a proč, jaké to má důsledky - jak na psychiku, zdraví, vztahy, práci. Archivujte dokumentaci, pořizujte nahrávky a zajišťujte důkazy potvrzující šikanu (listiny, emaily apod.). Pozorujte vlastní absenci i celkovou fluktuaci v zaměstnání.
4. **Předvídejte a sledujte vývoj**, situace se může po vaší aktivní reakci zprvu i zhoršit. Buďte objektivní a zachovejte si nadhled. Přiznejte si důsledky šikany a vážnost situace.
5. **Dejte si časový limit**, do kdy jste schopni situaci snášet a průběžně kontrolujte, kam situace směřuje a jaké máte osobní rezervy. Nepřekročte a neprodlužujte svůj časový limit. Uvědomte si vlastní hodnotu a hodnotu vašeho života.
6. **Nedejte se hned vyprovokovat**, slovní útoky ignorujte nebo je obraťte v humor, pokud je to alespoň trochu možné, ať útočník vidí, že zůstáváte pevní, klidní a nepřístupujete na jeho hru.
7. **Nemyslete hned na protiútok**, či dokonce na pomstu. Raději vložte veškerou energii do urovnání záležitostí (osobní rozhovor, pokud se ne něj cítíte, nebo v přítomnosti třetí, důvěrné osoby). Jednejte s agresorem věcně, pevně, ale ne agresivně. Dejte mu čas pro nápravu, a pokud nepřestane, oznamte to adekvátní osobě, či subjektu (dejte časový limit i agresorovi)
8. **Buďte asertivní** (sebejisté jednání a zdravé sebeprosazování) **a hleďte situacím předcházet**. Otevřeně komunikujte a jasně se vůči šikanóznímu chování vymezte. Opřete se o svá práva. Zaměstnavatel je povinen podle ustanovení § 16 zákona č. 262/2006 Sb zajišťovat rovné zacházení se všemi zaměstnanci, pokud jde o jejich pracovní podmínky, odměňování za práci a o poskytování jiných peněžitých plnění, odborné přípravy apod.

9. **Aktivujte sociální síť.** Najděte psychickou oporu v rodině, přátel, kolegů. Uvědomte vedení.
10. **Hledejte řešení.** Co nejdříve si zajistěte vlastní ochranu a zamezení dalšímu násilí. Zvažte možnosti a efektivitu řešení adekvátní k vaší situaci a individualitě. Začněte smířčí cestou, oslovením vedení, písemné oznámení či stížnosti, zapojení dalších subjektů, při eskalaci situace apod. až odchod na jiné pracoviště či zaměstnání.
11. **Vyhledejte odbornou pomoc.** Obráťte se na odborníky, poradce /př. Mobbing Free Institut, psychologa, vedení, personální oddělení, důvěrníka, odborovou organizaci, zřizovatele, inspektorát práce, magistrát, právníky či soud.
12. **Bud'te bdělí.** Kontrolujte situaci v zaměstnání, aktivně se podílejte na **osvětě a vytváření zdravého pracovního prostředí**. Předcházejte situacím, které vedou k šikanóznímu chování.

---

**Mobbing Free Institut, z.ú.**

Zájmem Mobbing Free Institutu je všeobecná osvěta, prevence a eliminace šikany na pracovišti.

Poskytujeme zdarma všeobecnou podporu osobám, které se na nás obrátí, s největší precizností, empatií a nasazením právě tam, kde je to zrovna třeba. Podporujeme zaměstnance tak, aby se dokázali postavit sami za sebe, neztratili naději a věřili ve spravedlnost. Cílem není represe, ale smířčí cesta, lidskost a respekt. Zaměřujeme se také na firemní komunikaci, krizovou intervenci, prevenci a eliminaci šikany, mediaci a sociální dialog. Naším krédem je být objektivní a podporovat obě strany k aktivnímu postoji, efektivními radami a postupy z praxe, které vedou k účinnému řešení.

management@mobbingfreeinstitut.cz, info@mobbingfreeinstitut.cz

Kaprova 42/14, 110 00 Praha 1, IČO: 051 48 201

[www.mobbingfreeinstitut.cz](http://www.mobbingfreeinstitut.cz)